

Uta Verbeek

# Emotionen in Balance

Ein Konzept für Beratung, Coaching und  
Therapie mit der Methode „gesunde Blicke®“

LESEPROBE

# Emotionen in Balance

Ein Konzept für Beratung, Coaching und Therapie  
mit der Methode „gesunde Blicke®“

Uta Verbeek



„Das höchste Gut ist die  
Harmonie der Seele  
mit sich selbst!“

(Seneca)

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . . .	5
Dankeschön . . . . .	6
Wichtige Hinweise . . . . .	7
<b>1 Emotionen</b> . . . . .	10
1.1 Welche Bedeutung haben Emotionen in unserem Leben? . . . . .	12
1.2 Emotionen in der Arbeitswelt und im Berufsleben. . . . .	13
1.3 Emotionen und Denken . . . . .	15
1.4 Emotionale Blockaden und mentale Trampelpfade . . . . .	17
1.5 Emotionaler Dauerstress. . . . .	18
1.6 Emotionen und körperliche Reaktionen . . . . .	20
1.7 Emotionen und Bilder. . . . .	21
<b>2 Glaubenssätze</b> . . . . .	24
2.1 Glaubenssätze und Wahrnehmung. . . . .	25
2.2 Die Macht des Unterbewusstseins . . . . .	26
2.3 Die eigenen Glaubenssätze erkennen . . . . .	27
<b>3 Die chinesische Medizin</b> . . . . .	32
3.1 Die 5 Elemente in der chinesischen Medizin . . . . .	33
3.2 Das Element Holz und seine Zuordnungen . . . . .	34
3.3 Das Element Feuer und seine Zuordnungen . . . . .	35
3.4 Das Element Erde und seine Zuordnungen . . . . .	37
3.5 Das Element Metall und seine Zuordnungen. . . . .	39
3.6 Das Element Wasser und seine Zuordnungen . . . . .	40
3.7 Die Emotionen in der chinesischen Medizin . . . . .	42
<b>4 Bi-Digitaler O-Ring Test</b> . . . . .	46

<b>5 Selbstcoaching mit der Methode „gesunde Blicke®“</b> . . . . .	50
5.1 Die einzelnen Elemente der Methode „gesunde Blicke®“ . . . . .	51
a. Somatische Marker . . . . .	51
b. Augenbewegungen . . . . .	52
c. Bildkarten . . . . .	
d. Fragestellungen . . . . .	55
f. Liste mit Emotionen und Zuständen . . . . .	56
5.2 Die Stufen der Methode „gesunde Blicke®“ . . . . .	57
5.3 Flussdiagramm der Methode „gesunde Blicke®“ . . . . .	61
5.4 Anwendungsmöglichkeiten der Methode „gesunde Blicke®“ und deren Ziele . . . . .	62
<b>6 Veränderungen</b> . . . . .	64
6.1 Zyklen der Veränderung . . . . .	64
6.2 Veränderungen und Emotionen . . . . .	68
6.3 Veränderungen und Zeit . . . . .	69
<b>7 Elemente Test</b> . . . . .	72
<b>8 Weitere Möglichkeiten zur Balancierung der Elemente</b> . . . . .	76
8.1 Dehnübungen zur Meridianstreckung der Elemente . . . . .	76
8.2 Ätherische Öle . . . . .	79
8.3 Biochemie nach Dr. Schüssler . . . . .	82
8.4 Heilpflanzen . . . . .	85
8.5 Vitamine und Mineralstoffe . . . . .	88
8.6 Meditation to go . . . . .	89
<b>9 Anhang</b> . . . . .	92
9.1 Mein Wunsch . . . . .	92
9.2 Ausbildung und Seminare der Methode „gesunde Blicke®“ . . . . .	93
9.3 Was ist die Methode „gesunde Blicke®“? . . . . .	94
9.4 Quellenangaben und Literaturhinweise . . . . .	95
9.5 Abbildungsverzeichnis . . . . .	96

## Vorwort

Plötzlich gibt es Momente im Leben, da scheint die Welt still zu stehen und wenn sie sich weiterdreht, ist nichts mehr wie es einmal war!

Es passieren große und weniger große Katastrophen, ein Erdbeben zerstört das Zuhause, wir müssen von einem lieben Menschen Abschied nehmen, Familien- und Partnerschaftskrisen, Hochwasserkatastrophen und Kriege können alles zerstören was uns wichtig ist. Auch unsichtbare Verletzungen an Körper und Seele können unser Leben, Denken und Fühlen auf erstaunliche Weise verändern. Einen Maßstab für die Folgen solcher Verletzungen gibt es nicht. Was für den einen eine Katastrophe, ist für den anderen eine Lappalie. Alle Ereignisse und deren Interpretation, die im Leben eines Menschen passieren sind sehr eng mit der persönlichen Geschichte der betroffenen Person verbunden.

Es gibt Menschen, die erschütternde Ereignisse selbst sehr gut verarbeiten können. Andere Betroffene entwickeln entweder sofort oder zu einem späteren Zeitpunkt Probleme. Die Symptome dieser Probleme können sich sowohl auf körperlicher wie auf seelischer Ebene zeigen. Oder auch auf beiden Ebenen.

Menschen, die ganz genau wissen wie man eine Krise meistert und wieder nach vorne schaut geben gut gemeinte Ratschläge. Sprüche wie: „Kopf hoch, die Zeit heilt alle Wunden, das Leben geht weiter, du darfst dich nicht hängen lassen“, kennen wir alle.

Die gut gemeinten Tipps gehen über sinnlose und banale Phrasen bis hin zu den seltsamsten Kommentaren und Vergleichen mit oder ohne Gott und der Welt. Aber reicht das wirklich?

## Dankeschön

An dieser Stelle möchte ich mich bei meinen Patienten für Ihre Geduld und Offenheit bedanken, die sie mir bei der Entwicklung der Methode „gesunde Blicke®“ entgegengebracht haben. Interessiert, manchmal mit ein wenig Skepsis jedoch immer mit großem Vertrauen in mich und meine Arbeit, haben Sie mich wieder und wieder neue Varianten verfolgen und verwerfen lassen. Ohne sie und ihre Rückmeldungen wäre es nicht möglich gewesen die Methode „gesunde Blicke®“ zu entwickeln.

Für dieses Vertrauen möchte ich mich von ganzem Herzen bei Ihnen bedanken.

Ein weiteres Dankeschön geht an meine beiden befreundeten Kolleginnen Karen Reitz und Margret Märkt.

Karen Reitz hat sich freundlicherweise als Modell für die Dehnübungen zur Meridianstreckung der fünf Elemente zur Verfügung gestellt.

Margret Märkt führte die erste Testlesung für dieses Buch durch.

## Wichtige Hinweise

Der vorliegende Ratgeber ist kein Ersatz für die Empfehlungen eines Arztes oder anderer medizinisch fachkundiger Personen.

Wenden Sie sich bei unklaren, akuten und schwer wiegenden Symptomen an einen Arzt, Heilpraktiker oder an eine andere fachkundige Person.

Die vorgestellten Empfehlungen, Methoden und Mittel zur Selbsthilfe sind von der Autorin aufgrund eigener Erfahrungen ausgewählt worden. Sie erheben jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Für gesundheitliche Schäden oder irgendwelche Nachteile, die angeblich aus einer in diesem Buch erhaltenen Information oder darin gemachtem Vorschlag entstanden sind, können weder die Autorin noch der Verlag eine Haftung übernehmen.

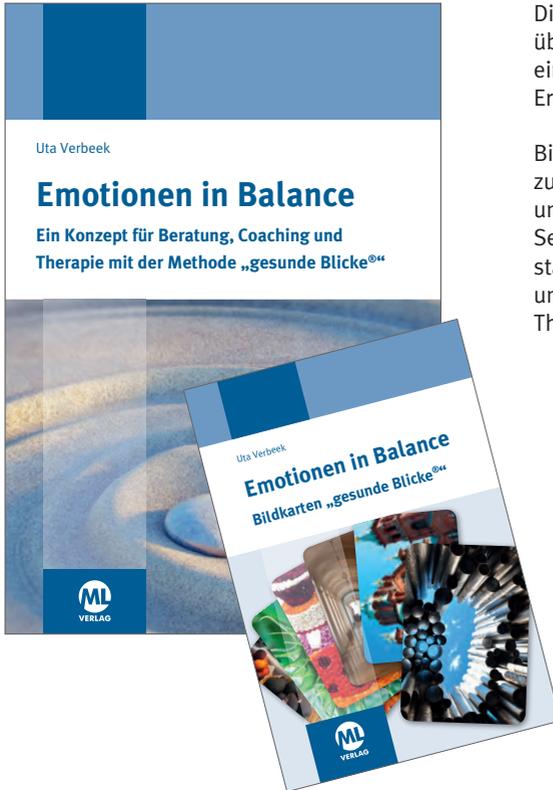
Autorin und Verlag übernehmen keine Verantwortung für allfällige Waren und/oder Dienstleistungen, die in diesem Buch angeboten oder erwähnt werden und haften nicht für eine Verfügbarkeit solcher Waren und/oder Dienstleistungen. Des Weiteren sind sie weder verantwortlich noch haftbar für irgendwelche Schäden, Nachteile oder Kosten die Personen oder Eigentum im Zusammenhang mit derlei Waren und/oder Dienstleistungen erwachsen.

Die Inhalte dieses Ratgebers wurden sorgfältig geprüft. Fehler können dennoch nicht vollständig ausgeschlossen werden. Sie eröffnen keinen Haftungsanspruch an die Autorin oder den Verlag.

Die Empfehlungen und Inhalte dieses Werkes sind keine Heilzusagen und ersetzen keinen Arzt oder Heilpraktiker. Die beschriebenen Methoden und Vorschläge sind kein Therapieersatz. Autorin und Verlag distanzieren sich deshalb ausdrücklich von Heilaussagen und Heilversprechen.

Alle Informationen sollen den Ratsuchenden als unverbindliche Hilfe dienen. Alle Benutzer sind angehalten, ein Risiko sorgfältig auszuschließen bzw. die Maßnahmen mit dem behandelnden Therapeuten abzusprechen.

# Gedanken, Handlungen und Emotionen kommen mit der Methode „gesunde Blicke®“ in Balance



Die Methode „gesunde Blicke®“ arbeitet überwiegend mit Bildern. Richtig eingesetzt bringt sie oft erstaunliche Erfolge in kurzer Zeit hervor.

Bilder sind ein effektives Werkzeug zum Abbau emotionaler Blockaden und ein hervorragendes Medium zur Selbstreflexion. Sie sind ein sehr starker Aktivator für einen unbewussten tieferen Prozess in Therapie, Beratung und Coaching.

**Nutzen Sie das Buch Emotionen in Balance zusammen mit den Bildkarten, um die Methode „gesunde Blicke®“ ideal umzusetzen.**

1



Emotionen

# 1 Emotionen

Emotionen können unser Leben sehr stark beeinflussen. Sie sind in der Lage uns anzutreiben oder sie hindern uns daran, unser Potenzial auszuleben und unsere Ressourcen zu nutzen. Man könnte sagen, unser Leben wird durch die Vielfalt unserer Emotionen bestimmt. Jeder Mensch hat seine eigene Interpretation auf bestimmte Ereignisse. Eine Situation kann bei zwei verschiedenen Menschen ganz unterschiedliche Emotionen hervorrufen. Zwei Menschen zur selben Zeit am selben Ort können völlig unterschiedliche und gegensätzliche Erfahrungen machen. Die Entstehung unserer Emotionen wird sehr stark durch die persönliche Lebensgeschichte eines jeden Einzelnen geprägt. Angenehme Emotionen wie Freude oder Glück beflügeln unser Denken und Handeln. Emotionen wie Wut oder Trauer betrachten wir oft als Störenfriede. Mit ihnen möchten wir uns lieber nicht auseinandersetzen. Das Leben besteht aus unseren Reaktionen auf Eindrücke und Ereignisse.

Viele Menschen sind Verdrängungskünstler und können unangenehme Emotionen unterdrücken. Dies kann einen negativen Einfluss auf unser gesamtes Befinden auslösen und im schlimmsten Fall auch zu physischen und psychischen Erkrankungen führen. Aus naturheilkundlicher Sicht können Energieblockaden entstehen, die unserem Körper sehr viel Kraft rauben. Wenn wir uns ein Auto vorstellen, das immer mit angezogener Handbremse fährt, kann es zwar fahren, es benötigt jedoch mehr Kraftstoff als mit einer gelösten Handbremse. Übertragen auf den Menschen heißt es, sind solche Blockaden vorhanden, funktionieren wir, müssen aber viel mehr Energie und Kraft aufbringen, damit wir unsere Aufgaben bewältigen können.

Vor einigen Jahren hörte ich in einem Seminar zum ersten Mal von Quantenphysik und das Materie nichts weiter ist als verdichtete Zellschwingung, das war für mich eine Schlüsselkenntnis. Das bedeutete für meine Arbeit, die Erkenntnis, dass Emotionen auch Schwingungen in unseren Zellen auslösen. Außerdem erfuhr ich von den Lebensgesetzen. Darin heißt es unter anderem, dass es eine Spiegelresonanz gibt, die besagt: – wie Innen so Außen -. Des Weiteren wird über Anziehung und Abstoßung gesprochen. Das Prinzip scheint einfach:

„Wünsch Dir Was – Dann kriegst Du Das“.

Die Realität sieht oftmals anders aus, der Mensch wünscht sich was und das Gegenteil tritt ein. Das Gegenteil weist auf ein Problem in „mir“ hin. Um das zu verstehen machen wir einen kleinen Abstecher in die Welt der Quantenphysik.

Was versteht man unter dem Begriff Quantenphysik? Unter diesem Begriff werden verschiedenste Theorien und Modelle zusammengefasst, die im Kern auf die Theorie von Max Planck zurückgehen. Die Quantenphysik besagt, dass alle Materie zu 99,99 % aus Energie und Information besteht.

Max Planck nannte es den Urgrund der Materie. Heute sind die Begriffe Quantenfeld, Matrix, energetisches und oder morphogenetisches Feld geläufiger. Es bedeutet einfach ausgedrückt, dass Alles mit Allem verbunden ist. Wenn alles Energie ist, sind es auch unsere Gedanken und Gefühle. Nun betrachten wir das Resonanzprinzip. Sie kennen sicherlich alle die Redensarten „Gleich und Gleich gesellt sich gern“, „Gleiches zieht Gleiches an“ oder „Wie man in den Wald hinein ruft, so schallt es auch wieder hinaus“. Diese Redensarten beschreiben das Resonanzprinzip viel besser, als ich es könnte. Auch wir Menschen stellen uns täglich darauf ein was wir empfangen möchten. Andererseits senden wir auf die verschiedensten Arten auch Signale in die Welt. Dies passiert oftmals unbewusst. Jeder Mensch sendet seine eigenen Frequenzen entsprechend seinen Erfahrungen, die er im Unterbewusstsein abgespeichert hat, aus. Dies beeinträchtigt unsere Wahrnehmungen, Überzeugungen und Entscheidungen. All diese Dinge gehen in Resonanz mit denselben Dingen im Energiefeld, so die Theorie. Das können Tiere, Pflanzen, Menschen, Situationen, Räume, Begegnungen und vieles mehr sein. Das erkennen wir daran, dass wir uns bei bestimmten Dingen sofort aufregen und andere Situationen und Dinge uns überhaupt nicht berühren. Wir kennen den „Glückspilz“ und den „Pechvogel“, dem immer wieder die gleichen Dinge passieren obwohl er doch alles über positives Denken usw. gelesen hat und auch beherzigt. An einem Beispiel möchte ich Ihnen gerne erläutern, warum es mit dem Prinzip „Wünsch Dir Was – Dann kriegst Du Das“ nicht immer funktioniert. Manchmal sind unsere Wünsche mit unseren Gedanken und unserem Unbewussten nicht im Einklang. Wenn sie sich in ihrem Leben Zufriedenheit und Harmonie wünschen, ist das schwingungstechnisch ziemlich weit oben auf der Skala angesiedelt. Sind Sie gleichzeitig immer wieder über dieselben Dinge und Situationen verärgert und frustriert, kann sich keine Harmonie einstellen. Oder Sie sind auf der Suche nach dem Traumpartner/in gleichzeitig haben Sie aber noch Ärger mit dem/der Expartner/in über finanzielle Angelegenheiten und wünschen ihm/ihr alles erdenklich Schlechte an den Hals. Solange Sie sich in so einem niedrigen Schwingungsfeld bewegen, ist die nächste Katastrophe wahrscheinlich schon im Anmarsch. Wenn Veränderungen stattfinden sollen ist es wichtig, seine bewussten und unbewussten Motive und Blockaden zu erkennen und zu transformieren, damit Gedanken, Handlungen und Emotionen in Balance kommen und dann für zielgerichtetes Handeln – ohne innere Konflikte- genutzt werden können. Dann können Sie mit Ihren Wünschen in Resonanz gehen und sie langsam

aber sicher in Ihr Leben ziehen. Auch wenn Sie sich jetzt fragen: „Ja aber....der Chef, der Nachbar, schwierige familiäre Situationen wie soll ich das ändern?“ Die Antwort heißt: „Gar nicht!“ Ändern können Sie nur sich selbst.

## 1.1 Welche Bedeutung haben Emotionen in unserem Leben?

### Können Sie sich ein Leben ohne Emotionen vorstellen?

Überlegen Sie bitte einen Moment, wann Sie im täglichen Leben Emotionen empfinden und welche Folgen diese Emotionen für Ihre Handlungen haben.

Wenn wir uns unterschiedliche Situationen vorstellen wie zum Beispiel: Angst vor Hunden oder Prüfungsangst, reagieren und handeln wir ohne uns über die vorher statt gefundenen Emotionen bewusst zu werden. Die Freude darüber, einen lang vermissten Freund wiederzusehen, lässt uns handeln. Wir strahlen und umarmen den Freund bei unserem Treffen, ohne darüber nachzudenken.

Wenn wir gefragt werden, warum wir eine bestimmte Handlung ausgeführt haben, antworten wir mit vielen rational erklärbaren Gründen. Die Emotion wird aber oft gar nicht erwähnt. Warum ist das so? Wir sind uns unserer Emotionen kaum bewusst. Sie bestimmen jedoch in den meisten Situationen unser Handeln und Denken.

Emotionen sichern unser Überleben. Kampf oder Flucht sind immer noch die beiden entscheidenden Überlebenssysteme für den Menschen. Diese seit Millionen von Jahren wertvollen Überlebensstrategien sind tief in unserem emotionalen Gedächtnis gespeichert. Blitzschnell stuft unser limbisches System eine Situation ein. Der Sinn liegt darin, unser Verhalten auf das Überleben auszurichten. Letztendlich sollen sie uns vor jeder Art von Schaden schützen und sorgen dafür, dass der Mensch unversehrt bleibt. Im Laufe der Jahre haben wir einen beachtlichen Rucksack voll emotionaler Erfahrung gesammelt. Aus diesen individuellen Erfahrungen jedes Einzelnen leitet sich sein Verhalten in bestimmten Situationen ab. Der Begriff „Emotionale Intelligenz“ ist seit der Veröffentlichung des Buches „EQ Emotionale Intelligenz“ von dem amerikanischen Journalisten Daniel Goleman sehr bekannt. Wir wissen, dass es wichtig ist unsere Emotionen zu erkennen und zu verstehen. Wenn wir unsere Emotionen erkennen und was noch wichtiger ist anerkennen und sie nicht als Störenfriede in unserem Alltag betrachten, können wir auch unsere Reaktionen und Verhaltensweisen besser verstehen.

Im Laufe unseres Lebens entwickeln wir viele emotionale Muster. Diese erworbenen Muster können für erfolgreiches Handeln oder für immer wiederkehrende unbefriedigende Erlebnisse verantwortlich sein.

## 1.2 Emotionen in der Arbeitswelt und im Berufsleben

In der Arbeitswelt und im Berufsleben geht es um Zahlen, Fakten und Bilanzen! Gibt es im Berufsleben noch Platz für Emotionen? Lange Zeit durften keine Gefühle im Berufsleben gezeigt werden. Bei Verhandlungen ist Mann/Frau hart wie Stahl um Erfolg zu haben. Heute weiß man, dass Emotionen unser Denken und Handeln bestimmen. Ohne Emotionen können wir nicht authentisch sein. Emotionen lassen sich nicht unterdrücken und zur Seite schieben. Ignorieren wir diese Tatsache, kann es am Arbeitsplatz zu den unterschiedlichsten Verhaltensweisen kommen. Resignation, versteckte Aggression, Mobbing in allen Varianten bis hin zu Schuldzuweisungen und natürlich auch physische und psychische Erkrankungen. Die zunehmenden psychischen Erkrankungen zeigen, dass diese Erkenntnisse in der Arbeitswelt leider immer noch zuwenig Beachtung finden.

Es wird sehr viel von sozialer Kompetenz gesprochen. Keiner weiß genau wie diese zu bewerten ist. Kann man soziale Kompetenz wirklich in Kursen erlernen? Oder hängt die soziale Kompetenz auch mit Emotion und Empathie zusammen? Meines Erachtens sind zwischenmenschliche Fähigkeiten nur durch das Erkennen und Erleben eigener Emotionen möglich. Wenn diese Erkenntnis dann zum Wohle Aller eingesetzt werden kann, ist soziale und vor allen Dingen auch nachhaltige soziale Kompetenz möglich. Durch Klarheit über eigene Emotionen, kann Konflikten viel schneller und besser vorgebeugt werden. Leider sind Gefühlsausbrüche in Betrieben immer noch ein Tabuthema und werden nicht offen diskutiert. Auch Emotionen, die aus unserem privaten Umfeld kommen, haben Einfluss auf unser Arbeitsleben. Als Beispiel nehmen wir den Chef. Er hat Ärger mit seiner Frau und ist wütend. In der Firma lässt er diese Wut unbewußt an seiner Sekretärin aus. Diese ist daraufhin frustriert. Sie wiederum läßt ihren Frust beim Auszubildenden ab. Auf diese Weise spüren alle Mitarbeiter indirekt den Ärger des Chefs. Dies hat in der Folge Auswirkungen auf die Arbeit. Als weiteres Beispiel nehmen wir einen Handelsvertreter. Steht er emotional hinter dem von ihm zu verkaufendem Produkt, wird er viel überzeugender und erfolgreicher sein, als sein Kollege, der das Produkt ohne emotionale Beteiligung vertreibt.

An diesen Beispielen können Sie sehen, wie wichtig es ist, sich seiner Emotionen und Handlungen bewusst zu werden.

Jedes Unternehmen muss heute in Bewegung sein, damit es sich am Markt erfolgreich behaupten kann. Dies ist nur möglich wenn alle Mitarbeiter in einem Unternehmen emotional beteiligt sind. Daraus resultieren geringere Krankenstände und bessere Arbeitsleistungen.

Neue Strukturen in Betrieben oder ein neuer Chef lösen bei den Mitarbeitern oft Zukunftsängste aus. Wird die neue Situation nicht mit den Mitarbeitern erörtert, leidet darunter die Arbeitsqualität.

Im Team sind Sympathie und Antipathie ausschlaggebend für den Erfolg eines Projektes. Genauso wichtig ist der typgerechte Arbeitsplatz.

An diesem Punkt sind die Vorgesetzten aufgefordert, sich für das Innenleben ihrer Mitarbeiter zu interessieren. Die Wirklichkeit sieht leider oft so aus, dass der Vorgesetzte in der heutigen Zeit so sehr mit der wirtschaftlichen Führung des Unternehmens beschäftigt ist, dass ihm dafür keine Zeit bleibt. Er selbst ist dadurch oftmals völlig überfordert und im Dauerstress. Zusätzlich hat er auch emotionalen und privaten Stress, genau wie alle anderen Menschen. Externes, von außen kommendes, gut ausgebildetes Fachpersonal ist in diesem Fall die Lösung.

Es geht darum, Überlastungen frühzeitig aufzudecken und abzubauen sowie Ressourcen zu erkennen, zu fördern und zu stärken.

Die Voraussetzung für ein gutes, effektives und auch erfolgreiches Miteinander ist der Wille einander zu verstehen.

Jeder Mensch und jede Firma sind individuell, es gibt keine einheitliche Lösung für alle.

Gelingt es den Unternehmen, sich für diese Bereiche zu öffnen, wird das direkte Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Arbeitsleistung der Mitarbeiter haben.

### 1.3 Emotionen und Denken

Beeinflussen unsere Gedanken unsere Emotionen? Oder ist genau das Gegenteil der Fall? Beeinflussen unsere Emotionen unsere Gedanken. Das ist ähnlich wie mit der Henne und dem Ei. Keiner kann wirklich sagen, was zuerst da war. Es gibt in jedem Fall einen Zusammenhang zwischen unseren Gedanken und unseren Emotionen. Wenn Sie jetzt für einen kurzen Moment ganz bewusst Ihr Kopf-Kino einschalten, werden Sie feststellen, wie sehr Emotionen und Denken miteinander verbunden sind.

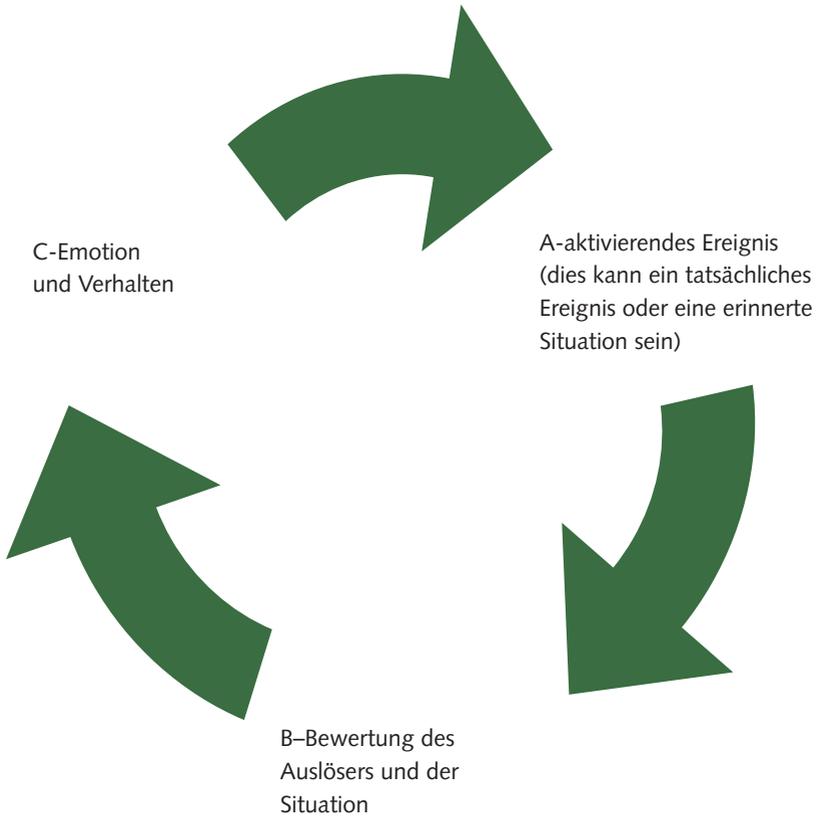
Stellen Sie sich vor, Ihr Chef bittet Sie eine dringende Aufgabe zu erledigen. Sie wissen nicht genau wie Sie beginnen sollen und ob Sie die Arbeit in dem dafür vorgesehenen zeitlichen Rahmen schaffen können. Sofort spüren Sie eine innere Unruhe und Angespanntheit, vielleicht sogar Angst um ihren Arbeitsplatz. Andersherum, die Erledigung dieser Aufgabe ist für Sie ein Kinderspiel und Sie haben keinerlei Probleme bei der Fertigstellung ihrer Arbeit. Dann fühlen Sie sich sicher und freuen sich über diese Arbeit. Es kann auch zuerst die Angst oder die Freude auftreten und dann werden unsere Gedanken aktiv. Hier sehen wir, dass Emotionen und Gedanken sich gegenseitig beeinflussen. Unsere Wahrnehmung erschafft unsere Realität. Daraus ergibt sich unsere Handlungsweise. Die Bewertung dessen, was wir wahrnehmen, hängt sehr stark von unserer Persönlichkeit und unserer augenblicklichen Verfassung ab. Nicht der Auslöser oder das Ereignis bestimmt unsere Emotion, sondern deren Interpretation und unsere persönlichen Erfahrungen. Wenn wir die gleiche Situation anders beurteilen, werden sich zwangsläufig auch andere Gefühle und Gedanken einstellen. Emotionen und Gedanken funktionieren immer als eine Einheit und beeinflussen sich gegenseitig. Das bedeutet, jeder Mensch hat es selbst in der Hand wie er sich fühlt. Wenn zwei Personen zur selben Zeit im Stau stehen, ärgert sich die eine Person über die verlorene Zeit und die andere Person empfindet diese Zeit als kurze Pause.

Wie wir uns fühlen ist nicht situationsabhängig, sondern davon, was wir über die Situation denken.

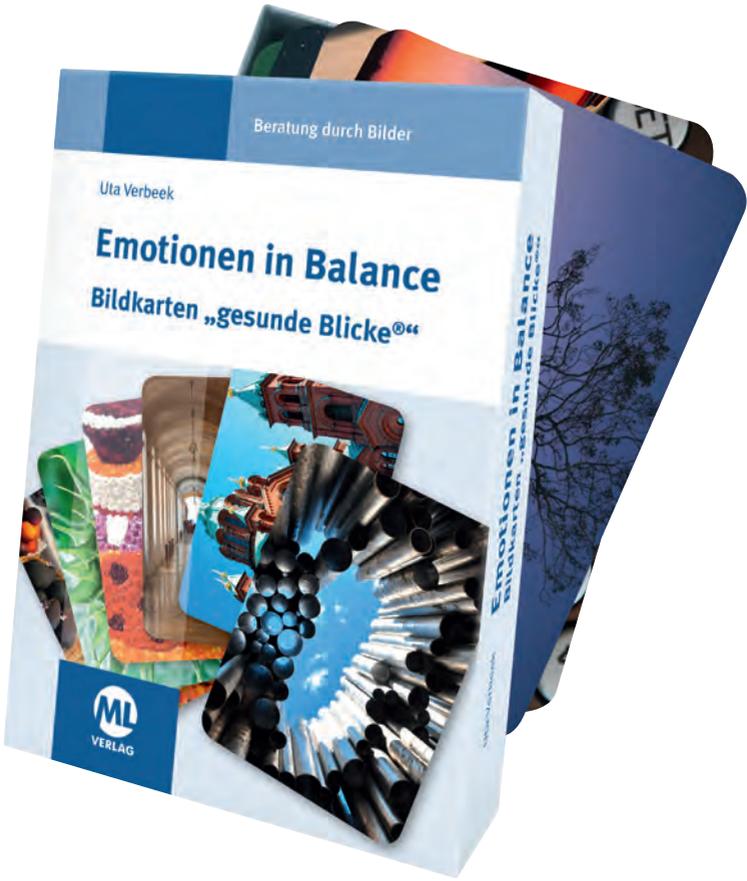
*„Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen,  
sondern die Meinungen, die wir von den Dingen haben.“  
(Epiktet)*

Mitte des letzten Jahrhunderts stellte Albert Ellis seine Idee vom ABC der Gefühle vor. Noch heute wird in der Verhaltenstherapie damit gearbeitet. Die Theorie besagt: A- steht für das Ereignis, B- für die Bewertung und C- für die Konsequenz.

Wenn Sie ihr Gefühls-ABC kennen, verstehen Sie, wie ihre Gefühle entstehen und wie Sie diese verändern können.



Ganz allgemein sollten wir es uns zur Gewohnheit machen unsere Gedanken und Schlussfolgerungen zu überprüfen. Wenn Sie das nächste Mal bemerken, wie Sie auf ein Ereignis für Sie ungünstig reagieren, dann achten Sie verstärkt auf ihr „B“ und halten Ausschau nach einer anderen Interpretationsmöglichkeit.



Uta Verbeek

# „gesunde Blicke®“ – Poster



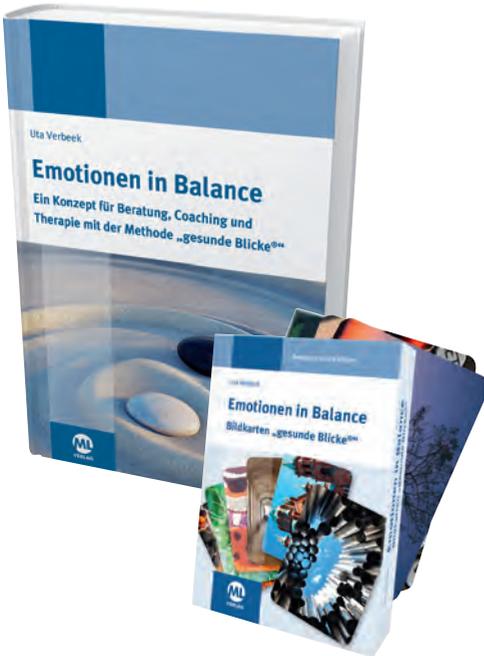
„gesunde Blicke®“ befreit und löst Blockaden – nutzen Sie Ihre Ressourcen!

Das Poster zum Buch veranschaulicht einzelne Stufen der Methode „gesunde Blicke®“ in Form eines Flussdiagramms.

42 x 59,4 cm  
 ISBN 978-3-946321-81-1  
**14,95 Euro**

**Mehr hilfreiche Fachliteratur finden Sie auch in unserem Onlineshop unter [www.ml-buchverlag.de](http://www.ml-buchverlag.de).**

# Jetzt zusammen bestellen!



Ja, ich bestelle:

\_\_\_\_\_ Expl. **Emotionen in Balance inkl. Kartenset**  
ISBN 978-3-945695-54-8, **49,95 Euro**

Ja, ich bestelle:

\_\_\_\_\_ Expl. **Poster „gesunde Blicke“**  
ISBN 978-3-946321-81-1, **14,95 Euro**

## Unser Bestellservice

 09221 / 949-389

 09221 / 949-377

 [www.ml-buchverlag.de](http://www.ml-buchverlag.de)

 oder Bestellung einfach rechts eintragen und abschicken.

## Faxbestellung bitte an: 09221 / 949-377

\_\_\_\_\_  
Name / Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße / Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ / Ort

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift